

片瀬地区

福祉ボランティア

しおさい通信

発行日 2015年6月30日
 発行 片瀬地区
 福祉ボランティア・しおさい
 発行人 田村順子
 事務所 251-0032 藤沢市片瀬 3-10-12
 魚栄商店 2階
 電話 0466-60-9328

片瀬地区のみなさま、こんにちは。私たちは高齢期の地域生活を自主的な活動で支えあってきた『片瀬地区福祉ボランティア・しおさい』です。

私たちは、片瀬地区で、高齢・障がいなどのため日常生活で支援を必要とされる方に対して、有償のボランティア活動で支えあう自主グループです。

15年前に発足し、「手伝ってほしい」と相談を寄せる人は100人、「お手伝いできる」と支援にあたる仲間は50人で、毎日どこかで3時間ぐらい活動しています。

65歳以上の人口比（高齢化率）が4割をこえる自治会・町内会も多く、家族構成も大きく変わりました。そのため介護保険だけではちょっとした作業ができない、簡単なことは業者に頼めない、家族がいればすぐできることだけでも…そんな現実があります。

さらに、来年から介護保険の大きな変更があり、「自助」「共助」が増えてきます。



江の島展望灯台より片瀬地区

片瀬、片瀬山、片瀬海岸、目白山、（江の島）を臨む

私たちは、寄せられた相談事を、簡単にできることから延々と時間のかかる作業まで、家事のお手伝いから力仕事まで、ボランティアとしてできることなら、可能な限りお手伝いし、支えあってきました。

生活の中でお困りごとのある方は、ご相談ください。そして「できることを、できるときに」という私たちの活動に興味を持たれた方は、ぜひとも力をお寄せください。

ひとりひとは例え小さな担い手であっても、寄り集まって支えあい、住みよいまちづくりの一助になることを願っています。

※お元気ですか※

人には、二つの名前があるそうです。一つは、産まれた時に名付けられた名前。もう一つは・・・？それは、「誰か」という名前だと玉川大学の後藤忠先生がおっしゃっていました。

「誰かこれわかる人」先生の発問に、わかる子もわからない子？もみんな一生懸命手を上げています。でも、高学年になると、だんだんその数が減っているような気がします。いつの間にか、「誰か」は自分ではなく、他の人の名前になっているのかもしれませんが。

少なくとも「誰か助けて」の声には、耳を傾け自分から手をあげたいな。それが、私の名前であるのなら・・・。(和)

掃除、買い物、草取り、なにかできる事がありそう！

そんなあなたは、その気持ちと時間を生かして支援する人、**活動会員**になりませんか。**入会のご案内 ①**

どんな仕組み？どんな活動？

私たちは、会員制の組織です。支援は有償で、いろんな支援活動をしています。

会員制です。

利用会員 お手伝いを、希望される方

活動会員 自分にできそうなお手伝いをする方
いずれも入会金1,000円、次年度から500円

賛助会員 私たちの活動を、応援してくださる方
会費として年一口1,000円単位で

※ 会員には、当会会報や催物のご案内をお届けします

※ 会員の交流会や、片瀬地区ふれあいまつりにも参加しています



会員の交流会より



支援活動は**有償**です。～お互いに対等なお付き合い～

利用会員 事前にチケット（1枚30分300円、10枚綴り3,000円）購入
支援を受けたら時間数に応じてチケットで払います
お茶やお菓子等のお気遣いは必要ありません

活動会員 毎月事務所に活動を報告しチケットを提出します
時間数に応じて活動費を受け取ります

※ 利用会員と活動会員との調整は、当会の担当役員が行います

これまでの**活動実例**の一部 ～困りごとは人それぞれ～

家事支援 掃除、洗濯、料理、資源ゴミ出し、買い物、窓ふき

生活支援 電球交換、家具の移動、大型ごみの搬出、外出の付き添い、
薬とり、話し相手、趣味の相手など

その他 水やり、ペットの散歩、簡単な大工仕事や草取りなど

※ 身体に触れる介助、危険な作業、業者さんむきの作業は行いません



あるお手伝い ①

玄関の電球交換で訪問したら、「チョッと切るだけだから」と庭のミモザの枝切りも頼まれた。

「そっちの枝」「後ろのほう」
「もう少し短く」「葉を少し残して」。言われるまま、ハイッ、

ハイッと高枝切りバササミで私が切るが、こまどろっこしくてご自身でも切ろうとされる。

こんな共同作業が終わったところで、「ああ、すっきりした。だいぶ形が良くなった。そう思わない？あのね、夫とイタリアを旅行した時、ミモザがすごくきれいだったの」 (正)



転んで手首骨折、でも介護保険は使えなかった。

本当は、こんな時こそ支えてくれる人が必要なのに！

そんなあなたは**利用会員**になりませんか。

お困りごと解決のためお手伝いをします。 **入会のご案内 ②**

先にボ〇〇ほうが勝ちって本当？〈シリーズ 「自分のうちが一番」〉

仕事から、地域の皆さんからのご相談が多いのですが、最近では、他人ごとではないなあと感じることが増えています。

居眠りしていて目が覚めた。今どこにいるのかわからない時があります。

買い物に来て何をかうのか思い出せない時があります。

さっきまで手にしていた物を何処にやったか分からない時があります。

めがねを探していたらめがねを掛けていた・・・嘘みたいな本当の話ありませんか？

今日が何日かわからない。

今の季節がわからない。

お金の計算が出来ない。いつもお札を出すから小銭がたまる。だってどの硬貨を出せば978円になるかわからないの・・・。

冷蔵庫にトマトがたくさん、毎日毎日、買い物に行くたびトマトが食べたい、買わなくちゃ・・・。

買い物は出来る普通の人です。



片瀬川のウナギはおいしいのかな？

あるお手伝い ②

定例のお掃除が早めに終わったら、「孫が遊びにくるから」と買い物を頼まれたことがありました。

一週間後、うかがったときに「お孫さんきましたか」とたずねると、



みんな普通の人、でも病気なの？

ある人は「自分が自分でなくなってしまう。何かが壊れてしまう」と認知症を表現しました。

物忘れは仕方ない。歳だから・・・

物忘れと認知症は同じかな？認知症になるとすべて忘れるわけではありません。

中途半端に忘れるので、不安や出来ない苛立ちや悲しみ。言葉に言い表せない気持ちになります。でもね、本当の気持ちは本人にしか分かりません。

「先にボ〇〇ほうが勝ち」にはならないかも。

草や木も支えがあれば嵐にも倒れない。

人も同じです。強い支えがあれば倒れずまっすぐ人生を生き抜くことが出来るはず。

そんな支えになれる人・支えを受け入れることのできる人・そんなやさしい人が住む片瀬がいいなあ・・・。

介護で困っている、そんなときは、私たちに遠慮なくご相談をおよせください。

廣野 真弓

片瀬いきいきサポートセンター

(地域包括支援センター ☎29-5066)

気持ちはあるのだけど、とても時間がとれないわ。でも、応援したい！
そんなあなたは、年1000円（一口以上）で**賛助会員**になりませんか。
この賛助会員制度は、当会の基盤を強化するために、今年から始めました。

入会のご案内 ③

「手料理を作ったら喜んでくれて。帰りにもたせたら、家に帰ってからその料理を使ったお弁当の写真を送ってくれたのよ」と、おっしゃっていました。

お孫さんは幼稚園から高校までおばあさんのつくるお弁当持参で通園・通学し、会社員になった今でも、自分で弁当を作っているのだそうです。(友)

義母を家で介護した経験から思うこと

義母が83歳の時、右の目を失明しました。そして1週間後に左目を…。突然のことでその落胆はとても大きいものでした。それから私が義母の目となり、杖となる生活が始まりました。自宅で句会をしていたのでそれも続け、「俳句ができた」と言われればとんで書いて書きとめたり、散歩に行ってお茶を飲んだり、デイサービスを利用したり、失明していても義母は明るく振舞っていました。

5、6年してだんだん本格的な介護が必要になってきました。その頃には介護保険も始まっていて、医療に精通した方がケアマネになってくださり、随分アドバイスをいただきました。それからは状態に応じてヘルパーさんは勿論のことベッド、車いす、訪問看護、訪問診療、訪問入浴、マッサージなど、医療保険や介護保険でできるものはすべて使わせていただきました。

自宅で介護することは、自分の時間が無くなり、体力が消耗し、何より精神的に不安定になります。でも裏を返せば失明し、体の自由が利かなくなった義母はもっと辛く悔しかっただろうと思います。お互いに相手を尊重し信頼関係を築くことが大事だと思いました。94歳で亡くなりましたが、家族の協力や見守ってくれる仲間や友達、介護保険があり、そして何よりも介護を拒まない義母の協力があって出来たものと思います。

今地域には介護を支援する団体がたくさんあります。ほんのちょっとしたことでも我慢せず、あきらめないで近くの人や介護支援者にご相談ください。

私たちボランティアグループも少しでもお役に立てればと思っています。

田村 順子 (当会代表)

入会のお誘い

「どうしてボランティアやるの？」と妹に聞かれて困ったことがあります。

「できることを」「できるときに」やって、少しだけ人生の先輩のお役にたてればという思い？

最近、お手伝いに伺いながら、私の方が支えられている感じがします。

ボランティアしたい人も、してほしい人も大事な支え

合いのお仲間です。そしてそんな仲間を応援してくださる方も心強い存在です。 (邦)



利用会員になりませんか 頼みごと、相談したいと思われたら

活動会員になりませんか 自分にできることなら、お手伝いしたいと思われたら

賛助会員になりませんか しおさいの趣旨に賛成、気持ちだけでも応援をとられたら

そんな方は、事務所までお電話をください。受付は月曜から金曜の9時半～12時迄。

その他の時間は、留守番電話になっていますので、お名前とご用件を吹き込んでください。

折り返しお電話いたします。

連絡先 片瀬地区 福祉ボランティア・しおさい

住所 〒251-0032 藤沢市片瀬3-10-12 魚栄商店2F

電話・FAX 0466-60-9328

メール siosaiV@jcom.home.ne.jp ホームページ 片瀬地区福祉ボランティアしおさい 検索

赤い羽根共同募金から平成27年度在宅福祉援助費の助成をうけました